

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keluarga merupakan kesatuan unit sosial yang dimiliki oleh seluruh manusia terdiri atas beberapa individu yang saling terikat dengan darah atau melalui ikatan pernikahan, adopsi atau ikatan kedekatan lainnya (Association of Psychology America, 2015). Santrock (2011) menjelaskan keluarga adalah suatu kesatuan kompleks yang terdiri dari bagian-bagian yang saling terikat dan menjalin interaksi. Maka dari itu keluarga merupakan hal yang sangat penting bagi manusia karena didalam keluarga akan memengaruhi perkembangan, pandangan sosial dan peran yang dijalani individu.

Worden (2018) menjelaskan bahwa sebuah keluarga idealnya berjalan dalam sebuah keadaan homeostatis yang seimbang. Sebuah keluarga yang ideal akan menjalin interaksi satu sama lain dan saling membagi peran yang akan dikerjakan, sehingga kematian yang terjadi pada anggota keluarga akan berdampak pada keseimbangan tugas dan peran. Kehilangan orang tua dapat berdampak negatif kepada anggota keluarga yang lain karena peran penting dan ikatan yang diberikan oleh orang tua sebagai *caregiver* akan hilang.

Pada Publikasi yang dilakukan United Nations International Children's Emergency Fund pada tahun 2021 setidaknya terdapat 25.000 anak kehilangan orang tua akibat COVID-19. Publikasi yang dilaporkan setidaknya terdapat 57% anak kehilangan ayah, 37% anak kehilangan Ibu dan sekitar 5% kehilangan kedua orang tua. Publikasi itu juga memaparkan bahwa kehilangan satu atau kedua orang tua dapat berdampak pada status gizi, pertumbuhan dan perkembangan, selain itu terdapat resiko anak-anak tersebut dapat menjadi korban penelantaran, kekerasan dan eksploitasi serta terancam berbagai konsekuensi negatif lainnya (Karana, 2021).

Nurhidayati & Chairani (2014) menjelaskan setiap individu yang mengalami kematian akan disertai dengan adanya orang lain yang ditinggalkan, sedangkan pengaruh yang diberikan akan relatif pada tiap individu. Kematian merupakan fakta kehidupan karena kehidupan tidak akan terlepas dari sebuah kematian, setiap individu akan mengalami kematian. Kematian dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti karena sakit, usia lanjut, kecelakaan, secara tiba-tiba dan sebagainya (Turner & Helms, 1995, dikutip dalam Sesarwati & Surjaningrum, 2022).

Kehilangan orang yang dicintai dapat berdampak negatif dan juga memberikan pengalaman traumatis pada remaja dan orang dewasa (Alvis, et.al., 2023). Individu sebagai makhluk hidup yang menjalin ikatan dengan orang lain tentunya akan memunculkan reaksi emosional yang kuat ketika ikatan tersebut terancam atau hilang (Worden, 2018). Individu yang kehilangan orang tuanya karena kematian menjadi sebuah peristiwa yang menyedihkan dan menyakitkan sepanjang hidup seseorang (Duha, Dachi & Waruwu, 2022).

Perkembangan psikologis individu berdasarkan pada teori perkembangan psikologis seharusnya mengarah pada perkembangan positif, namun kematian salah satu orang tua dapat menyebabkan perubahan pada kesejahteraan psikologis

individu. Pada penelitian Marks, et. al. (2007) menemukan bahwa kehilangan salah satu orang tua pada usia dewasa yang memiliki ikatan afeksi kuat akan berdampak negatif pada mental dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian yang sama juga mengungkap kehilangan salah satu orang tua pada usia dewasa akan berdampak pada kesehatan fisik, perubahan tingkah lakui, dan krisis pada identitas diri.

Pada penelitian Schultz (2007) menemukan bahwa individu yang kehilangan orang tua pada masa remaja akan berdampak pada pembentukan identitas saat memasuki masa dewasa awal melalui tiga bentuk. Pertama individu yang kehilangan orang tua akan berdampak pada cara individu memandang diri dan identitas yang dimiliki saat melakukan interaksi dengan teman sebaya, lingkungan dan anggota keluarga. Kedua merupakan dampak dari kehilangan tersebut maka individu perlu untuk mencari cara menemukan cara dan membangun kembali identitas dirinya melalui pembentukan ikatan bersama teman sebaya atau anggota keluarga. Ketiga individu perlu memaknai kehilangan dan menjadikannya bagian dari identitas baru melalui proses penerimaan.

Kehilangan orang tua dapat memberikan dampak negatif yang beragam pada individu. Nurriyana & Savira (2021) menjelaskan bahwa individu yang kehilangan orang tua menunjukkan dampak signifikan pada psikologis dan finansial. Perasaan sedih yang dialami individu dapat berdampak pada keadaan fisik, psikologis, perilaku, kehidupan sosial dan dimunculkan dalam bentuk penyangkalan, isolasi, penghindaran, amarah, dan depresi (Sesarwati & Surjaningrum, 2022).

Pada individu yang kehilangan salah satu orang tua dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan tingkah laku yang mengarah pada hal negatif. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Skei-larssen (2026) menemukan bahwa kehilangan orang tua pada usia muda dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Pada penelitian Berg, et. al. (2014) menemukan adanya pengaruh pada siswa yang sedang berduka akibat kehilangan orang tua terhadap penurunan nilai dan performa yang buruk.

Perubahan tingkah laku juga berdampak pada cara individu berfungsi sebagai sebuah sistem dalam keluarga. Hal tersebut mendorong individu untuk melakukan adaptasi atas segala tugas yang telah ditinggalkan oleh orang tua yang telah tiada. Individu perlu untuk mengisi kekosongan peran dengan mengambil alih tugas-tugas yang ditinggalkan salah satu contohnya adalah individu yang kehilangan ayah maka kekosongan peran untuk menafkahi akan hilang sehingga individu perlu untuk mempelajari kemampuan baru untuk mengisi peran tersebut (Antony & Kapoor, 2024).

Kehilangan orang tua merupakan *stressful life event* yang dapat berdampak pada tiap aspek kehidupan individu, namun penting untuk memahami bahwa kehilangan juga dapat berdampak pada pemaknaan kehidupan yang lebih baik. Pada penelitian Chater, et. al (2022) menjelaskan bahwa individu yang kehilangan orang tua dapat dijelaskan dengan menggunakan 7 tema yaitu *distance and isolation, emotional journey, physical impact, post-traumatic growth, life will never be the same, support and understanding*, dan *re-grief*. Chater menjelaskan bahwa

individu yang kehilangan orang tua akan berkembang pada perubahan positif setelah mengalami peristiwa traumatis yang dimunculkan dalam perkembangan kekuatan dan pertumbuhan pribadi.

Perasaan duka merupakan hal kompleks yang melibatkan kondisi emosional negatif, perubahan identitas, hingga mencapai perkembangan diri, maka dari itu penting untuk memahami perbedaan perasaan duka, kondisi emosional yang disebabkan duka dan cara memproses duka. Hal tersebut dijelaskan oleh Worden (2018) bahwa *grief* merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika mengalami sebuah kehilangan, dan *mourning* merupakan sebuah proses yang terjadi dalam diri individu. Sedangkan Association of Psychology America (2015) dan Bhatia (2009) menjelaskan bahwa *grief* akan membawa individu pada *bereavement* dan *mourning*. *Bereavement* merupakan sebuah kondisi emosional yang menyakitkan dan meningkatkan rasa tidak nyaman pada individu, sedangkan *mourning* merupakan keadaan kompleks yang melibatkan proses regulasi dalam diri individu dalam melepaskan diri dari perasaan sedih sehingga mampu merasa terlepas dan lebih bahagia.

Proses dalam menjalani kedukaan dijelaskan oleh Worden (2018) bahwa individu akan melalui 4 *mourning task* sebelum akhirnya dapat pulih dari perasaan kehilangan. Konsep tugas yang digambarkan merupakan perwujudan dari sebuah tindakan yang dapat dilakukan secara aktif untuk beradaptasi dan menghilangkan perasaan berduka dalam bentuk tugas yang menunjukkan bahwa perasaan duka dapat dipengaruhi oleh intervensi dari luar diri individu.

Tugas pertama maka perlu ada *acceptance* atau penerimaan bahwa individu yang telah meninggal tidak akan kembali hidup. Tugas kedua adalah memproses semua perasaan sakit yang dimunculkan oleh rasa kehilangan. Tugas ketiga adalah beradaptasi pada keadaan tanpa individu yang dicintai secara internal, eksternal dan spiritual. Terakhir tugas keempat adalah mencari jalan agar tetap dapat mengingat individu yang telah tiada sementara tetap melanjutkan perjalanan hidup (Worden, 2018).

Berdasarkan gejala-gejala yang ditemukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa individu yang kehilangan orang tua akan melalui perasaan-perasaan negatif, mengembangkan gangguan psikologis dan gangguan terhadap kehidupan sosial. Namun, perasaan-perasaan negatif tersebut dapat membahwa individu pada pertumbuhan pribadi setelah melalui *mourning task*. Oleh karena itu dengan menggunakan konsep *mourning task* peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam gambaran proses yang terjadi dalam diri individu setelah kehilangan orang tuanya.

1.1.1. Tinjauan Pustaka

1.1.1.1 Pengertian *Grief*

Grief merupakan bentuk reaksi individu dalam menghadapi keadaan kehilangan yang dimunculkan dalam bentuk pikiran, perasaan dan perilaku. Reaksi individu tersebut akan berubah seiring waktu yang diistilakan sebagai *mourning* (Worden, 2018). Sedangkan pada Association of Psychology America (2015) mendefinisikan

grief sebagai perasaan menderita yang dialami setelah kehilangan orang yang dicintai. Lalu Kohner dan Henley (2006) mendefinisikan *grief* sebagai perasaan akut yang muncul ketika individu merasa kehilangan dan memunculkan perasaan hampa akibat merasa suatu hal telah diambil dari dirinya.

Reaksi atas kehilangan orang yang dicintai digambarkan sebagai pengalaman psikologis traumatis yang dimunculkan seperti ketika individu mengalami kecelakaan atau musibah yang menyebabkan trauma secara fisiologis. Reaksi tersebut akan membawa pada perasaan sedih yang berujung pada perasaan tidak sejahtera dan tidak sehat. Maka dari itu individu perlu melalui serangkaian proses penyembuhan secara psikologis untuk kembali pada keadaan seimbang, sehingga individu dapat kembali berfungsi secara normal (Worden, 2018).

Reaksi *grief* dapat dimunculkan dalam bentuk *normal grief* yang merupakan kesedihan yang tidak rumit, mencakup perubahan perasaan, kognisi, sensasi fisik dan perubahan perilaku yang secara umum terjadi ketika individu kehilangan orang yang dicintai. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat seperti kesedihan yang berlebih, perasaan marah, menyalahkan, cemas dan kesepian. Kemudian, perubahan sensasi fisik yang dapat dimunculkan seperti perasaan kosong diperut, sulit bernafas, kekurangan energi, mulut kering, dan perasaan berat di dada. Selanjutnya, secara kognisi individu dapat membentuk perubahan cara berpikir seperti tidak percaya, bingung dan halusinasi. Lalu, pada perubahan perilaku maka individu akan mengalami permasalahan tidur, makan, interaksi sosial, dan menghindari berbagai perilaku yang dapat memunculkan kenangan orang yang telah tiada (Worden, 2018).

1.1.1.2 Grief Dalam Sistem Keluarga

Kehilangan yang dirasakan dalam sebuah unit keluarga dapat berdampak pada keberlangsungan dan perkembangan keluarga. Hal tersebut karena keluarga diharapkan dapat berlangsung dalam keadaan *homeostatis*, sebuah kematian yang dialami oleh anggota keluarga akan mengancam keadaan tersebut. Kematian salah satu orang tua akan memberikan dampak yang berkelanjutan, hal tersebut terjadi karena setiap individu dalam sebuah keluarga memiliki perannya masing-masing. Ketika kematian terjadi maka ada peran yang ditinggalkan, contohnya peran pemberi nafkah atau pengambilan keputusan dalam keluarga (Worden, 2018)

Secara umum anak yang kehilangan ibu akan berdampak lebih buruk jika dibandingkan dengan kehilangan ayah. Hal tersebut terjadi karena kehilangan ibu cenderung akan memberikan perubahan kehidupan sehari-hari dan juga hilangnya sosok *emotional caretaker*. Kehilangan ibu juga memberikan dampak pada permasalahan emosional dan perilaku termasuk dapat memberikan efek negatif seperti gangguan kecemasan, agresif, harga diri yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang menurun. Maka dari itu sangat penting bagi orang tua yang masih ada untuk dapat mendampingi anak melalui perasaan duka yang dirasakan (Worden, 2018)

Pada anak yang kehilangan orang tua akan memunculkan perasaan terhubung seperti tetap berkomunikasi, merasa sedang diawasi, memikirkan orang tuanya, memimpikan orang tuanya dan merasakan kehadiran orang tuanya. Maka dari itu sebuah keluarga perlu menjamin tiap anggota untuk dapat menyelesaikan perasaan

duka yang dialami. Hal tersebut dapat tercapai melalui komunikasi antar anggota keluarga dan juga membentuk *coping* secara aktif (Worden, 2018)

1.1.1.3 Pengertian *Mourning Task*

Mourning merupakan proses yang perlu dihadapi individu setelah kehilangan orang yang dicintai. Worden menjelaskan bahwa konsep tugas sejalan dengan konsep *grief* yang diajukan oleh Freud, yaitu sebuah proses yang diperlukannya sebuah tindakan dan keputusan di dalamnya dan juga dapat dipengaruhi oleh intervensi eksternal. Konsep tugas dalam *mourning* membuka kesempatan dan harapan bahwa individu mampu secara aktif terlepas dari kesedihan kehilangan orang yang dicintai.

Proses untuk sembuh dari kesedihan membutuhkan waktu dalam prosesnya. Maka dari itu proses yang perlu dilalui berdasarkan *mourning task* dapat dibantu oleh pihak eksternal seperti psikolog, hal tersebut mampu memberikan bantuan bagi individu yang merasa tidak berdaya akibat kesedihan yang dirasakan (Worden, 2018). Konsep proses berduka yang membutuhkan waktu didukung oleh penelitian yang dilakukan Nurriyana & Savira (2021) bahwa individu yang kehilangan orang tuanya akan berusaha untuk mengikhlaskan, bangkit dan menguatkan diri, serta mencari dukungan lingkungan terdekat untuk mengurangi dampak negatif yang terjadi, selain itu dengan mencari bantuan profesional sebagai strategi untuk mengatasi dampak psikologis yang muncul

Worden (2018) menjelaskan bahwa konsep *mourning task* sama halnya dengan tugas perkembangan manusia. Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas yang perlu diselesaikan pada tingkat yang lebih rendah agar anak dapat beradaptasi dengan lebih baik ketika menyelesaikan tugas dengan tingkat lebih tinggi. Maka dari itu Worden memberikan empat tugas utama dalam menyelesaikan kesedihan individu. Tugas-tugas tersebut tidak memiliki urutan yang pasti, namun Worden memberikan urutan yang lebih baik dalam memahami proses berduka. Hal tersebut karena individu tidak akan dapat menghadapi perasaan sakit dari kehilangan (*Task 2*) sebelum menyadari dan berdamai bahwa kematian adalah hal yang tidak bisa dikembalikan lagi (*Task 1*).

1.1.1.4 *Mourning Task*

1.1.1.4.1 *To Accept The Reality Of The Loss*

Ketika individu sedang dalam proses berduka maka kematian akan sulit untuk diterima bahkan ketika kematian tersebut telah diperkirakan sebelumnya. Tugas pertama untuk menyelesaikan proses berduka adalah untuk menerima secara sepenuhnya bahwa individu yang meninggal telah tiada dan tidak akan kembali lagi. Seringkali individu yang sedang berduka dapat merasakan dan salah mengidentifikasi orang dilingkungannya, maka dari itu bagian dari penerimaan adalah menyadari bahwa kembali bersama tidak mungkin dilakukan (Worden, 2018).

Lunghi (2006) menjelaskan bahwa kebalikan dari menerima adalah tidak mempercayai melalui proses *denial*. Individu dapat memiliki kecenderungan untuk menolak percaya dan akan terperangkap pada proses tugas pertama. Individu dapat menolak untuk mempercayai dengan cara tidak mempercayai fakta bahwa dirinya telah kehilangan atau menolak konsep kehilangan sudah tidak dapat diubah.

Proses tugas pertama untuk menerima dapat memakan waktu yang banyak, karena individu perlu untuk mencapai pada tahapan *intellectual acceptance* dan *emotional acceptance*. Individu memiliki kecenderungan untuk menerima secara intelektual sebelum emosinya dapat menerima secara penuh informasi bahwa dirinya telah kehilangan. Worden menjelaskan bahwa ada wanita dikelompok berduka menceritakan bahwa setiap dirinya bangun dipagi hari wanita tersebut akan menjangkau bagian kasur suaminya meskipun wanita tersebut telah mengetahui bahwa suaminya telah meninggal, namun wanita tersebut masih berharap bahwa suaminya akan ada di sana (Worden, 2018).

1.1.1.4.2 To Process The Pain Of Grief

Worden (2018) menjelaskan bahwa pain dapat memiliki definisi yang luas karena individu dapat merasakan *physical pain*, *emotional pain* dan *behavioral pain* berkaitan dengan perasaan kehilangan. Penting untuk menyadari, mengakui dan berusaha untuk menyelesaikan rasa sakit agar tidak menjadi manifestasi pada gejala fisik atau menjadi perilaku yang menyimpang. Individu perlu untuk menyelesaikan perasaan sakit tersebut dan tidak menyembunyikannya agar tidak memperpanjang efek berduka (Worden, 2018).

Perasaan sakit yang dirasakan tiap individu dapat berbeda-beda, tapi hal yang pasti individu pasti akan merasakan rasa sakit karena telah perasaan kehilangan. Intensitas sakit yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh keterikatan individu. Semakin terikat individu maka akan semakin banyak perasaan-perasaan yang muncul, sebaliknya individu yang tidak terikat dapat merasakan rasa sakit yang lebih sedikit (Worden, 2018).

Bentuk lain dari memproses rasa sakit adalah dengan tidak memunculkan perasaan sama sekali. Individu dapat menghilangkan secara paksa rasa sakit dengan mencoba menolak rasa sakit dan juga menghindari pikiran yang dapat menyebabkan rasa sakit. Individu juga dapat menstimulasi pikirannya dengan berbagai kenangan yang indah dan baik sehingga individu tidak merasakan pikiran yang tidak menyenangkan. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan menghindari berbagai petunjuk yang dapat memunculkan ingatan, hingga menggunakan minuman beralkohol atau menggunakan obat (Worden, 2018).

Tugas kedua sama pentingnya dengan tugas kedua karena individu perlu untuk menyelesaikan berbagai perasaan sakit yang dapat dimunculkan dalam bentuk perasaan cemas, marah, bersalah, depresi dan kesepian. Semua rasa sakit itu perlu untuk dihadapi dan tidak dihindari. Pada tahapan ini juga maka faktor sistem sosial berperan penting untuk memberikan dukungan pada individu yang sedang berduka (Worden, 2018).

1.1.1.4.3 To Adjust To A World Without The Deceased

Worden (2018) menjelaskan pada tugas ketiga maka ada tiga area utama yang perlu untuk beradaptasi. Pertama *external adjustments* adalah efek kematian yang memengaruhi keberfungsian sehari-hari individu. Kedua *internal adjustments* adalah efek kematian dalam memengaruhi diri individu. Ketiga *spiritual adjustments* adalah efek kematian dalam memengaruhi kepercayaan dan nilai-nilai yang dipercayai.

External adjustments dapat diartikan individu perlu beradaptasi pada lingkungan yang baru tanpa kehadiran almarhum. Hal ini sangat dipengaruhi oleh hubungan yang dimiliki keduanya karena peran dan tugas yang ditinggalkan akan menjadi tugas baru. Contohnya ketika wanita yang kehilangan suaminya secara perlahan akan mengembangkan kemampuan baru yang telah ditinggalkan suaminya (Worden, 2018).

Internal adjustments dapat diartikan sebagai perubahan dalam adaptasi diri individu. Individu yang sedang berduka perlu untuk beradaptasi dalam memahami *self-definition*, *self-esteem* dan *self-efficacy*. Ketika individu kehilangan maka tentunya ada identitas yang berubah dalam dirinya baik dari seorang calon ibu menjadi tidak. Ketika individu merasakan kehilangan maka dampak yang diberikan dapat memengaruhi *self-esteem* yang dimiliki terkait penilaian dirinya. Selain itu, individu juga dapat mengalami perubahan terhadap penilaian hal-hal yang dapat dikontrol (Worden, 2018).

Spiritual adjustments dapat diartikan menjadi perubahan yang dirasakan secara keseluruhan terhadap pandangannya dalam menilai dunianya. Hal ini disebabkan karena perasaan kehilangan dapat merubah cara pandang terhadap dunia, contohnya ketika orang tua yang kehilangan anaknya akan memiliki perasaan mengapa hal tersebut dapat terjadi pada dirinya. Ketika individu sampai pada *spiritual crisis* maka dapat mengantarkan individu pada perasaan ragu terhadap kehadiran Tuhan, merasa dukungan spiritual tidak memberikannya dukungan dan berakhir pada perubahan tingkah laku dalam *spiritual belief* yang dimiliki (Worden, 2018).

Tugas ketiga ini merupakan tugas yang sangat penting karena ketika individu gagal maka akan muncul perasaan tidak berdaya. Namun, hal tersebut bukanlah pandangan utama dari tugas ini karena potensi maksimal yang diharapkan adalah individu mampu untuk menemukan makna terhadap hidupnya setelah kehilangan (Worden, 2018). Sejalan dengan hal tersebut Attig (2011) mengungkapkan bahwa menemukan makna adalah proses penting dalam berduka, karena dari berduka individu akan merasakan perubahan tentang diri sendiri, orang lain dan dunianya. Dari kematian dapat menghilangkan tujuan hidup seseorang, maka dari itu penting untuk menemukan makna baru dalam menghadapi kehilangan.

1.1.1.4.4 To Find A Way To Remember The Deceased While Embarking On The Rest Of One's Journey Through Life

Pada tugas keempat ini diharapkan individu yang berduka tetap memiliki *continuing bonds* yang artinya individu telah mampu menemukan tempat untuk tetap mengingat dan mengenang almarhum, dan terus menjalani kehidupan saat ini. Tugas ini menjadi sulit untuk diselesaikan karena adanya perasaan terjebak pada perasaan sedih dan duka sehingga hidup mereka berhenti ketika kehilangan. Worden memberikan contoh ketika salah satu anak perempuan yang kehilangan ayahnya menuliskan sebuah catatan "*There are other people to be loved, and it doesn't mean that I love Dad any less*"

Worden (2018) menjelaskan bahwa tugas keempat merupakan hal yang sangat sulit untuk diselesaikan bagi orang tua yang kehilangan anaknya. Hal tersebut

disebabkan oleh ikatan dari hubungan yang dimiliki telah mengganggu keseimbangan keluarga yang dimiliki. Namun, tugas keempat dapat diselesaikan melalui perkembangan *serlf-awareness* dan *personal growth* dengan cara menemukan tempat untuk mengingat kenangan anaknya dan melanjutkan hidupnya. Orang tua yang berduka akan bertumbuh melalui perasaan duka dan melanjutkan hidupnya tanpa merasa bersalah kepada anaknya.

1.1.1.5 Mediators Mourning

Kohner dan Henley (2006) menjelaskan bahwa *grief* merupakan perasaan bersifat privasi dan melibatkan perasaan isolasi, sehingga hanya orang yang sedang berduka secara penuh memahami apa arti kehilangan bagi dirinya. Worden (2018) menjelaskan bahwa dalam memahami kondisi orang yang berduka maka dapat ditemukan beragam tingkah laku bergantung pada pandangan individu terhadap *grief* yang dirasakan. Pada individu yang sedang berduka dapat sangat intens dan bagi beberapa individu dapat terasa biasa saja, kemudian dalam menanggapi kabar duka terdapat individu yang langsung merasakannya sangat mendengarkan kabar duka dan terdapat individu yang tertunda, lalu terdapat individu yang akan berduka dalam waktu yang sangat lama dan ada yang dapat menyelesaikannya dalam waktu singkat. Maka dari itu untuk memahami proses *mourning task* pada individu perlu untuk mempertimbangkan faktor *mediator* (Worden, 2018).

Mediator pertama *who died?* yang dijelaskan worden sebagai hubungan kedekatan yang dimiliki individu dengan almarhum. Berdasarkan Cleiren (di dalam Worden, 2018) menjelaskan bahwa hubungan dalam kekeluargaan adalah prediktor utama dalam melihat intensitas *grief* dengan orang tua atau pasangan yang akan memunculkan perasaan duka paling mendalam. *Mediator* kedua *the nature of the attachment* yang dijelaskan sebagai bentuk kekuatan ikatan yang dimiliki, ikatan emosional, konflik yang sebelumnya pernah terjadi dan keterikatan dalam saling membutuhkan (Worden, 2018).

Mediator ketiga *how the person died* yang dijelaskan sebagai pengaruh penyebab kematian terhadap *grief* yang dirasakan. Penyebab kematian dapat berupa kematian tiba-tiba, kematian yang menyebabkan trauma, kematian massal, kematian yang dapat dihindari, dan kematian yang ambigu. *Mediator* keempat *historical antecedents* yang dijelaskan sebagai bentuk respon individu sebelumnya dalam memaknai sebuah kehilangan. *Mediator* kelima adalah *personality variables* yang dijelaskan sebagai bentuk konstruk diri individu dalam menghadapi *grief* seperti usia, gender, bentuk *coping*, *attachment style*, *cognitive style* dan nilai-nilai pribadi (Worden, 2018).

Mediator keenam *social variable* dijelaskan sebagai bentuk dukungan baik secara emotional dan sosial yang diperoleh dari orang lain sangat memengaruhi proses berduka yang dirasakan. *Mediator* ketujuh *concurrent losses and stresses* dijelaskan sebagai akibat lain yang dimunculkan setelah individu kehilangan. Contohnya adalah efek kematian yang dialami oleh keluarga yang memiliki ekonomi lemah akan menimbulkan beban ekonomi (Worden, 2018).

1.2 Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran proses berduka (*mourning*) individu yang kehilangan orang tua. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran proses berduka (*mourning*) individu dalam menyikapi kejadian kehilangan sehingga individu dapat menyelesaikan dan keluar dari perasaan berduka yang dirasakan. Hal tersebut dapat diperoleh melalui identifikasi terhadap perilaku individu dalam menyikapi kehilangan yang terjadi berdasarkan empat tugas berduka.

1.2.2 Manfaat Penelitian

1.2.2.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah penelitian ilmiah yang mengkaji fenomena kehilangan yang dirasakan dan kaitannya terhadap tugas berduka yang terjadi. Penelitian ini memberikan gambaran proses berduka (*mourning*) yang terjadi pada individu ketika menghadapi kejadian yang menimbulkan perasaan berduka yang mendalam karena *caregiver*. Penelitian ini menambah kajian ilmiah yang melihat proses dalam diri individu yang kehilangan individu yang penting dalam hidupnya.

1.2.2.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian adalah menyediakan informasi kepada pembaca terkait proses berduka (*mourning*) yang terjadi pada individu yang mengalami perasaan berduka. Informasi yang diberikan dapat dikembangkan untuk kedepannya melalui penelitian lainnya. Selain itu penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat digunakan agar individu dapat melalui proses perasaan berduka.

BAB II.

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

2.1.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan merupakan kualitatif dengan pendekatan naratif deskriptif. Creswell (2013) menjelaskan metode penelitian kualitatif sebagai penelurusan dalam memahami sebuah gejala atau fenomena, dengan berdasarkan pada kebenaran yang dibentuk dalam kata-kata berdasarkan pada teknik pengumpulan data. Pendekatan naratif deskriptif merupakan cara memahami sebuah fenomena dengan menggunakan narasi atau cerita yang dideskripsikan berdasarkan pada situasi dan konteks yang dialami subjek. Narasi atau cerita yang disampaikan oleh subjek disampaikan dalam rentetan waktu yang betul-betul dialami dan terjadi berdasarkan sebuah fenomena (Czarniawska, 2004).

Pada penelitian ini metode penelitian kualitatif digunakan berdasarkan pada tujuan penelitian untuk menggali dan mendalami proses yang terjadi pada subjek setelah kehilangan orang tuanya. Penelitian ini berfokus pada pemaknaan individu dalam mengekspresikan perasaan, kondisi emosi dan perubahan tingkah laku yang dirasakan setelah kehilangan orang tua. Hasil akhir dari penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran proses individu dalam menyelesaikan proses berduka yang dirasakan.

2.1.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan naratif deskriptif sebagai desain penelitian. Pendekatan naratif deskriptif digunakan karena seluruh informasi yang dikumpulkan menitikberatkan pada pengalaman yang dirasakan subjek penelitian. Naratif deskriptif bertujuan untuk mengungkap pengalaman *mourning task* yang terjadi pada individu dipengaruhi oleh keadaan yang beragam dan berbeda-beda, sehingga diperlukan penggalan informasi yang mendalam pada pengalaman yang dirasakan. Seluruh pengalaman yang dirasakan subjek penelitian akan dialami dalam bentuk narasi jelas, sesuai pada fakta yang dirasakan dan tanpa perubahan konteks dari cerita yang disampaikan subjek. Maka dari itu hasil akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara deskriptif pada pengalaman individu selama proses berduka berlangsung dengan menggunakan konsep *mourning task* setelah kehilangan orang tua.

2.2. Sumber Data

Penelitian ini melibatkan subjek individu yang telah kehilangan salah satu orang tuanya. Teknik yang digunakan untuk menentukan sample penelitian adalah *selective sampling* yang merujuk pada kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Coyne (1997) menjelaskan bahwa *selective sampling* merupakan teknik menentukan sample yang digunakan dalam penelitian kualitatif dengan kriteria dan acuan sample yang ditentukan oleh peneliti. Abdussamad (2021) menjelaskan bahwa subjek dalam

penelitian kualitatif memiliki kedudukan penting karena subjek adalah inti penelitian yang terlibat secara aktif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan. Subjek merupakan individu yang memiliki karakteristik spesifik berdasarkan pada fenomena penelitian.

Abdussamad (2021) menjelaskan bahwa penarikan jumlah sampel dalam penelitian kualitatif ditentukan oleh pertimbangan peneliti berdasarkan pada tujuan dan kekayaan informasi yang dibutuhkan. Penelitian kualitatif memiliki kekuatan pada fokus mendalam pada sampel yang relatif kecil berdasarkan pada tujuan penelitian (Patton, 1990, dikutip dalam Coyne, 1997). Berdasarkan hal tersebut peneliti menentukan jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 3 partisipan.

Berdasarkan pada topik penelitian maka kriteria subjek yang ditentukan oleh peneliti akan menggali informasi pada subjek individu yang telah kehilangan salah satu orang tuanya. Kriteria yang ditentukan berdasarkan pada ciri-ciri/kriteria khusus, usia dan ciri lainnya sebagai patokan subjek. Kriteria subjek pada penelitian ini, yaitu individu yang telah kehilangan salah satu ayah atau ibu, termasuk dalam kelompok dewasa awal 18-25 tahun dan pengalaman kehilangan telah terjadi minimal 2 tahun.

Individu dalam rentang usia dewasa awal 18-25 tahun berada dalam tahap perkembangan yang memiliki tantangan unik pada fase kehidupannya. Individu dalam usia dewasa awal akan menghadapi tantangan, sehingga kehilangan orang tua akan menimbulkan tekanan tambahan dan berdampak pada berbagai bidang kehidupan (Antony & Kapoor, 2024). Maka dari itu kriteria dewasa awal menjadi fokus peneliti untuk mengungkap penghayatan individu dalam memproses perasaan kehilangan.

Individu yang merasakan kehilangan memerlukan waktu untuk berproses dan mengalami pertumbuhan diri. Hal tersebut berdasarkan pada penelitian Büchi, et. al. (2007) yang dilakukan untuk melihat pertumbuhan diri orang tua yang kehilangan anaknya menemukan bahwa dibutuhkan waktu 2-6 tahun agar individu memiliki perkembangan diri positif. Maka dari itu batasan rentan waktu yang membatasi partisipan penelitian menjadi penting karena diharapkan partisipan telah menyelesaikan proses berduka serta membangun pertumbuhan diri positif.

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Wawancara merupakan teknik pengambilan data yang utama digunakan pada penelitian kualitatif. Wawancara merupakan cara mengumpulkan informasi melalui sesi tanya jawab dengan subjek berdasarkan pada pertanyaan-pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya dan akan digali lebih dalam untuk mengungkapkan informasi dari pengalaman, opini, dan pandangan yang dimiliki oleh subjek. Bentuk informasi yang diberikan dapat berbentuk narasi atau cerita berdasarkan pada pengalaman pribadi (Creswell, 2013). Peneliti menetapkan wawancara mendalam atau *in depth interview* untuk menggali informasi dengan lebih lengkap. Manzilati (2017) menjelaskan bahwa wawancara mendalam merupakan cara menggali informasi melalui interaksi tanya jawab yang bersifat informal, namun tetap menggunakan guideline yang telah ditentukan sebelumnya.

Pada penelitian ini proses wawancara ditujukan untuk memahami gambaran keluarga, kedekatan bersama orang tua, dan proses yang terjadi dalam diri individu selama merasa kehilangan hingga akhirnya dapat menyelesaikan rasa berduka. Pengalaman yang dirasakan individu akan dialami dengan menggunakan *guideline* wawancara sebagai batasan terhadap arah pembicaraan selama wawancara berlangsung, walaupun demikian peluang ditemukannya tema-tema baru yang relevan dengan fokus penelitian tetap terbuka. Peneliti menentukan *guideline* wawancara berdasarkan teori *mourning task* oleh Worden.

2.4. Teknik Analisis Data

Creswell (2013) menjelaskan bahwa analisis data merupakan proses berkelanjutan dalam menguraikan data dan menyatukannya kembali dalam bentuk kode. Hal tersebut dilakukan untuk mengorganisasikan data yang diperoleh, sehingga dapat diproses sesuai dengan topik penelitian. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini merupakan *theory driven analysis* untuk mengidentifikasi tiap *mourning task* berdasarkan konstruk teori oleh Worden. Creswell (2013) menyebutkan langkah-langkah yang dilakukan selama proses analisis data, yaitu reduksi kata, koding data, kategorisasi data dan interpretasi data.

Proses reduksi data difokuskan untuk memilah-milah kalimat menjadi data yang relevan dengan informasi yang dibutuhkan peneliti. Selanjutnya, koding data bertujuan untuk memberikan kode pada data yang diperoleh kedalam tema-tema tertentu berdasarkan pada teori *mourning task*. Kategorisasi data merupakan pengelompokan tema-tema yang serupa dalam membangun deskripsi atas topik penelitian. Pada tahapan interpretasi data seluruh hasil temuan relevan yang didapatkan dari subjek akan dijelaskan dengan pandangan teoritis.

2.5. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan cara untuk menentukan sebuah penelitian yang dilakukan telah dirangkai secara ilmiah melalui validitas dan reliabilitas penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif maka cara menentukan validitas dan reliabilitas penelitian adalah dengan menggunakan triangulasi. Creswell (2013) menjelaskan bahwa triangulasi dilakukan dengan melihat kode data yang diperoleh dari beragam sumber, metode, teori, *significant other* dan *expert review*. Peneliti menggunakan *expert review* sebagai sumber validitas, sehingga proses keabsahan dari hasil wawancara yang dikode melibatkan penilaian dari *expert* sesuai pada bidang dan mampu untuk memberikan penilaian yang sesuai bahwa proses kode data telah dapat dipercaya (Patton, 2015). Pada penelitian ini *expert review* merupakan Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing pada penelitian ini.

2.6. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada penelitian ini diawali dengan melakukan penyusunan proposal penelitian sesuai dengan fenomena yang telah didiskusikan bersama dosen pembimbing. Peneliti melanjutkan persiapan dengan mengumpulkan informasi awal

seperti teori, prosedur, dan metode penelitian yang akan digunakan. Setelah menyelesaikan rancangan proposal selanjutnya proses diskusi bersama dengan dosen pembimbing untuk memberikan tambahan dan saran sekaligus langkah persiapan sebelum melakukan pengumpulan data. Melalui proses diskusi maka peneliti mempersiapkan *guideline* wawancara dan juga *informed consent* dengan mempertimbangkan arahan dan saran dari dosen pembimbing.

2. Tahap Pengumpulan Data

Awal tahap pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan calon partisipan sesuai pada kriteria partisipan penelitian. Pengumpulan calon partisipan dilakukan dengan menggunakan pendekatan pribadi kepada beberapa individu yang telah kehilangan salah satu orang tua. Selanjutnya, peneliti kembali mempersempit calon partisipan dengan mempertimbangkan usia dan lama waktu kehilangan maka didapatkan 3 calon partisipan yaitu AMP, MNA dan NHM.

Tahap pengumpulan data dilanjutkan dengan melakukan pertemuan bersama partisipan untuk melakukan sesi wawancara yang terbagi atas 2 sesi. Pada sesi pertama proses wawancara berlangsung selama 60-90 menit dengan tujuan utama untuk mengumpulkan informasi terkait pandangan individu terhadap arti keluarga dan masuk pada pertanyaan inti sesuai dengan *guideline* wawancara yang telah disusun. Pada sesi kedua proses wawancara berlangsung 18-23 menit dengan tujuan utama adalah memperdalam dan memperkaya informasi dari partisipan sesuai pada hasil wawancara yang telah didapatkan dari wawancara sesi pertama.

3. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data diawali dengan mengubah hasil wawancara yang disimpan dalam bentuk *audio file* menjadi verbatim wawancara. Seluruh hasil wawancara yang telah menjadi verbatim wawancara kemudian di-*input* pada aplikasi MAXQDA versi 24. Selanjutnya, dengan menggunakan bantuan aplikasi hasil wawancara diberikan kode sesuai dengan tema-tema dari teori *mourning task*. Hasil akhir dari tahap analisis data adalah kumpulan hasil wawancara yang telah dikategorisasikan berdasarkan 4 tema besar dari teori *mourning task*.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap penyusunan laporan dilakukan melalui dua tahapan yaitu tahap penyusunan dan tahap perbaikan setelah melakukan seminar ujian hasil. Tahap penyusunan dimulai dengan menuliskan hasil penelitian berdasarkan pada kategorisasi data yang telah dibuat pada tahapan sebelumnya. Selanjutnya, melanjutkan penulisan pada bagian pembahasan, kesimpulan dan melengkapi lampiran. Tahap perbaikan dilakukan dengan melakukan perubahan pada laporan berdasarkan pada saran dan masukan yang didapat setelah melakukan seminar ujian hasil.